**САМООЦЕНКА.**

Кому не приходилось слышать подобные реплики: « Ты уже такой большой, а застёгивать сандалики (читать, рисовать и т.п.) так и не научился! Посмотри, как здорово это делает Саша (Маша, Петя)!»

Из таких оценок родителей складывается САМООЦЕНКА ребёнка: мнение о самом себе, оценка своих качеств, возможностей, места среди других людей. От неё зависит отношение ребёнка к миру и окружающим.

Неадекватная самооценка может быть завышенной и заниженной.В первом случае ребёнок требователен ко всем, ставит свои интересы превыше других, пытается переложить свою вину на кого-то, обидчив и завистлив, капризен и раздражителен, его не принимают другие дети, ему сложно общаться, нет друзей. Ребёнок переоценивает свои силы, берётся за то, чего не может. Не готов воспринять то, что есть люди, в чём-то превосходящие его. Это приводит к глубоким разочарованиям, злобности до мстительности. Причина, как правило, в избалованности. Во втором случае ребёнок робок, тревожен, не уверен в себе, замкнут, пассивен, у него пропадает желание прикладывать усилия для достижения чего-либо, неуверенность мешает реализовать себя, раскрыться, быть независимой личностью. То и другое чревато последствиями, но ЗАНИЖЕННАЯ ОЦЕНКА ОПАСНЕЕ ЗАВЫШЕННОЙ. Причины заниженной самооценки:

1. неосторожные слова, сказанные взрослым в адрес ребёнка, высмеивание, отрицательные характеристики.
2. Физические наказания формируют у ребёнка представление о себе как о «плохом», делают «забитым», робким.
3. Обсуждение недостатков ребёнка в его присутствии, особенно с посторонними.
4. Сравнение с другими детьми не в пользу ребёнка.
5. Завышенные требования к ребёнку, жёсткость в воспитании.
6. Отсутствие у ребёнка опыта преодоления своих «не могу», «боюсь», «не справлюсь».

Чтобы самооценка ребёнка была адекватной:

1. Будьте очень осторожны в высказываниях о ребёнке в его присутствии и при посторонних, не наклеивайте ему «ярлыков» любого рода.
2. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.
3. Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, когда надо.
4. Подчёркивайте достоинства ребёнка, но отмечайте при нём и достоинства других детей и то, что он также может добиться этого.
5. Сравнивайте ребёнка только с ним самим: тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра.
6. Не переусердствуйте в своих требованиях и поручениях ребёнку: всё должно быть в меру и по силам.

Хотите проверить самооценку своего ребёнка? Нарисуйте на листе бумаги лесенку из 5-7 ступенек. Покажите ребёнку и объясните: «На эту лесенку можно поставить всех детей твоей группы. На самой верхней ступеньке поставим самых-самых хороших, ниже -просто хороших, на средних ступеньках- наполовину хороших- наполовину плохих, на нижних- плохих и самых плохих. Как думаешь, на какой ступеньке будешь ты?» Если ребёнок ставит себя на самые верхние или нижние ступени, его самооценка неадекватна. В норме для старшего дошкольника типична высокая самооценка, он считает себя очень хорошим, но всё же способен признать, что не всегда ведёт себя правильно и не является «самым-самым хорошим на свете».

 Материал подготовила педагог-психолог Вотинцева Е.Г.